

# Yoga für Alle in den Sommerferien

Kursnummer	26N235341
Beginn	Mittwoch, 22.07.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer	7 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Ines Menné-Wiska
Kursentgelt	70,00 €

Yoga trägt zum Wohlbefinden des Menschen bei, sorgt für Beweglichkeit und dient der Gesundheit des Übenden. In diesem Kurs wollen wir die Grundhaltungen des Yoga erlernen. Verbunden mit kleinen Übungen zur Vorbereitung und zum Ausgleich, lassen Sie die Energien fließen. Atemübungen mit meditativem Nachspüren, entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss jeder Yogastunde erfolgt eine längere Entspannungsphase.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
29.07.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
05.08.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
12.08.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
19.08.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
26.08.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
02.09.2026	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)